



LES CLEFS EN NORD DU BIEN VIEILLIR

« La prise de médicaments en toute sécurité »

Le saviez -vous ?

Lorsqu'on vieillit, la consommation de médicaments journalière augmente ; pour les personnes vivant à domicile, âgées de plus de 70 ans, elle est en moyenne de 4 médicaments par jour ;

Les effets indésirables des médicaments sont aussi deux fois plus fréquents après 65 ans à cause d'une élimination plus lente et d'un organisme plus sensible ; ils sont souvent aggravés, du fait d'interactions avec d'autres médicaments ou de non respect de la prescription et de contre -indications.

Plus de la moitié des personnes âgées manquent de rigueur dans la prise de médicaments : oublis, confusion...

10% des hospitalisations seraient liés à des erreurs dans la prise de médicaments.

Or 30 à 60% des effets indésirables des médicaments et des accidents qui en découlent pourraient être évités par un suivi plus rigoureux de l'ordonnance ;

Quelques recommandations pour la prise de médicaments :

🔑 Tous les 2 mois, passez en revue votre traitement avec votre médecin, informez le des médicaments prescrits par des spécialistes et ceux achetés sans ordonnance

🔑 Assurez-vous que vous savez relire les indications du médecin sur votre ordonnance

🔑 Respectez scrupuleusement la prescription du médecin (dosage, rythme, horaires des prises, durée du traitement)

🔑 Ne prenez jamais un médicament conseillé par un proche sans avis médical

🔑 Lisez attentivement les notices, pour connaître les effets secondaires, les conseils de prise pour diminuer les effets, et les interactions possibles entre médicaments (exemple aspirine, anti-inflammatoires)

🔑 En particulier, faites attention aux pictogrammes pour les risques liés à la conduite

🔑 Respectez le régime alimentaire conseillé par votre médecin avec certains traitements pour éviter les effets indésirables

🔑 Evitez de consommer de l'alcool avec vos médicaments

🔑 Signalez à votre médecin ou pharmacien tout effet indésirable

🔑 Consultez votre pharmacien avant de prendre des médicaments en vente libre (y compris homéopathiques ou à base de plantes médicinales ou complément alimentaire)

- 🔑 Conservez vos médicaments à température ambiante, à l'abri de la lumière et au sec ; toutefois, certains médicaments sont à mettre au réfrigérateur ;
- 🔑 Evitez de les placer dans la salle de bain, lieu peu adéquat pour la conservation
- 🔑 Rangez vos médicaments dans une armoire fermée à clef, en hauteur si des petits enfants sont accueillis chez vous
- 🔑 Faites le tri dans votre armoire à pharmacie : vérifiez les dates de péremption, éliminez les médicaments dont le traitement est terminé
- 🔑 Rapportez les médicaments non utilisés (périmés ou non) en pharmacie
- 🔑 Prenez vos médicaments à heures régulières
- 🔑 Adoptez un pilulier hebdomadaire composé de 7 piluliers détachables dans lequel vous pourrez préparer à tête reposée, le traitement pour une semaine : **c'est la mesure la plus efficace pour la bonne prise de médicaments.**